7.010 Bravčové stehno bratislavské
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
smotana kyslá	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00	1,20	1,20
múka hladká	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
zeler	0,30	0,24	0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48
cibuľa	1,20	1,02	1,50	1,27	1,50	1,27	2,00	1,70
mrkva	0,70	0,56	1,00	0,80	1,00	0,80	1,50	1,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
uhorky sterilizované b. n.	0,35	0,30	0,40	0,36	0,50	0,45	0,60	0,55
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
citróny	0,70	0,28	0,80	0,32	0,80	0,32	1,00	0,40
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	136		172		188		214	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	100		130		140		160	

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, ktoré opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Na zvyšnom oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme rajčiakový pretlak, trošku podusíme, pridáme opečené mäso, umytú, očistenú nadrobno pokrájanú mrkvu, zeler, podlejeme vodou, osolíme a dusíme do mäkka. Udusené mäso vyberieme a po vychladnutí pokrájame na porcie. Šťavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, zalejeme mliekom, povaríme, pridáme smotanu, sterilizovaný hrášok a na drobno pokrájané sterilizované uhorky. Dochutíme citrónovou šťavou, soľou a varíme ešte 20 minút. Porcie mäsa polievame šťavou.

Príloha: cestoviny, knedľa, varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	735	176	11,46	11,4	1,8	6,4	0,9	58,1	1,5	0,134	0,3	0,2	4,8	4,1

B	952	229	13,75	14,9	3,1	9,1	1,2	76,2	1,8	0,189	0,3	0,2	6,0	4,8
C	1140	274	15,86	18,4	4,3	10,5	1,2	91,3	2,1	0,192	0,3	0,2	6,3	5,5
D	1314	315	18,10	20,9	4,9	12,8	1,6	110,9	2,5	0,281	0,4	0,3	8,0	6,2